

Relax Time
For Your Heart.

ミヤコメール

Miyaco Mail

No.9 1994
~秋号~

こんにちは。Miyacoです。とても暑かった夏をのりきって、いつも元気なMiyacoです。

みなさんはいかがお過ごしでしょう。

さて、秋の夜長にお気に入りの本を読みながら、熱いコーヒーを飲む。

ほんのちょとしたことですが、とてもセイタクな時間に感じられませんか。

そして、そのコーヒーが入れたての香り高いシグユーコーヒーだったりしたら、もう、天にも昇るおももちです。

▼コーヒー発見記▼

コーヒーは原産地 エチオピアのアビシニア高原の緑地に自生し、全く人目につかないまま、静かに自然の営みを続けていました。そのコーヒーが最初に飲まれたのは11世紀の初めといわれ、アラビアの古い文献にその記録を見ることができます。そしてそれ以前にも次のような説話があります。

～6世紀の時代、エチオピアにカルディという名のアラビア人があり、山羊を放牧して生活していました。ある日自分の飼っている山羊が興奮して飛んだりはねたりしているの、不思議に思い、観察していると どうやらえたいの知らない赤い木の実を食べて そうなるらしいとわかったのです。別に毒でもなさそうなので、自分でも 1つつまんで口に入れてみると、甘さばくて美味であり、気分爽快になりました。

またのある日、通りかかった回教僧がカルディの話を知り木の実を僧院に持ち帰って仲間の僧と試食してみたところ 同様にすっかり気に入り それから眠気ざましの薬として、のちには 医者の中で評判となり、薬品として扱われるようになったということです。そして これこそがコーヒー豆であったといふので。

▼コーヒー嫌いの日本人?▼

コーヒーは アビシニア高原からアラビアに渡り アラビアを中心にイラクからエジプト、トルコへと回教徒によって広められたということです。そしてこのコーヒーが日本へ来たのは江戸時代、長崎の出島をオランダ人が持ち込んだものが最初ということです。ですが、日本は金銀国のまっさい中、おまけにすでに お茶が普及していたもので、コーヒーは急速には伝わらなかったそうです。

そんな日本人も今ではすっかりコーヒー通。そして驚いたことにインスタントコーヒーの発明者は日本人なのです。1899年 日本人化学者 加藤サトル博士が発明したのです。スゴイ!

▼始まりは薬?!▼

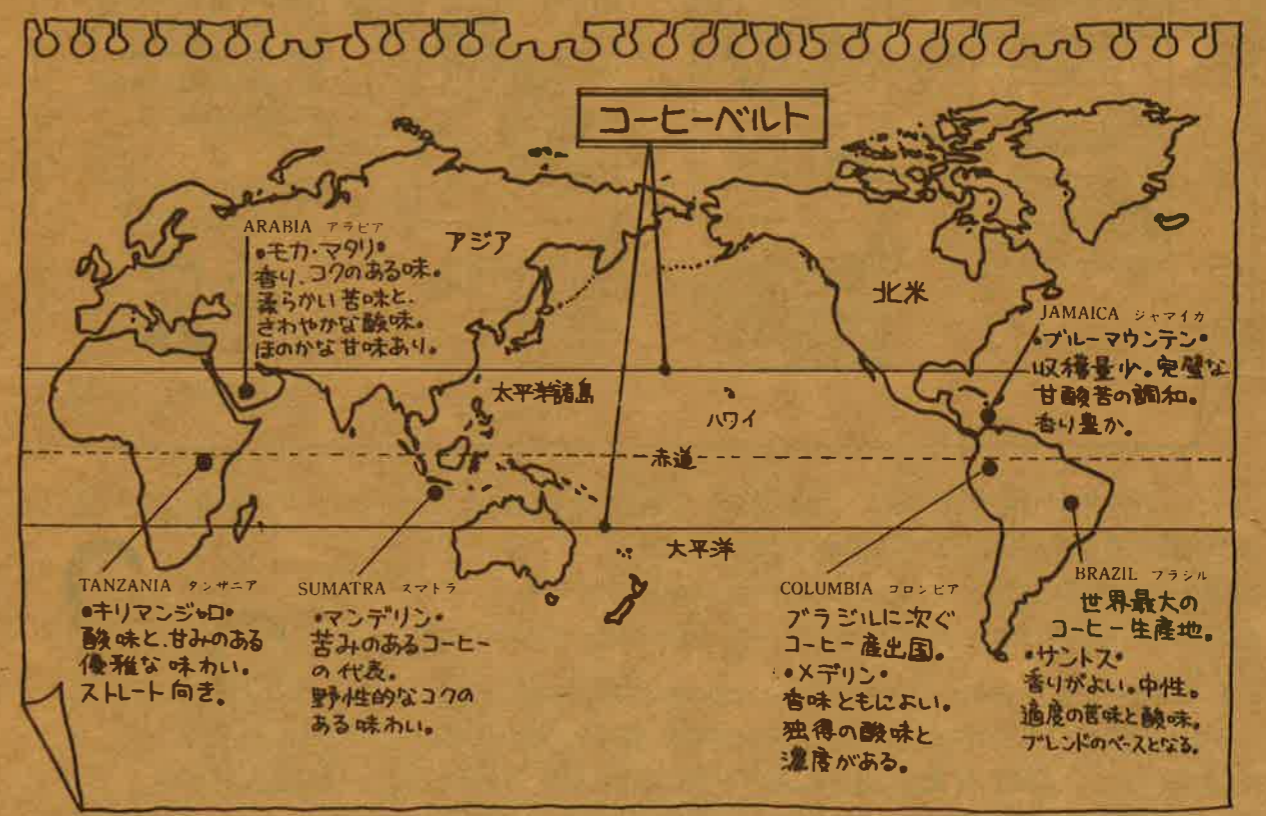
日本までコーヒーが広まったところで、次はコーヒーそのものについて調べました。発見記でも、さわりましたが、コーヒーはアラビアの名医ラーゼスが種子を煮出した液体を医薬として利用したという記録が残っているくらいで、薬として世に知られるようになったのです。そしてその効用は、主成分のカフェインの働きによって代表されます。

——カフェインの働き——

- ①興奮作用 …… 大脳皮質を刺激し、心身をリフレッシュする。
- ②消化作用 …… 胃の働きを活発にし、消化液の分泌を促す。
- ③利尿作用 …… 腎臓の働きを刺激し、代謝機能を促すため、体内の老廃物を尿として排水させる。

▼コーヒー豆を知る▼

赤道をはさんで北緯25度から南緯25度のベルト地帯(その名も“コーヒーベルト”)に世界のコーヒー生産国(約50ヶ国)が集中しています。そこから超有名なコーヒーをピックアップしてご紹介します。



ここに紹介したのはほんのほんの一部ですので、色々な豆をお試し下さい。では、次にお好みのコーヒー豆をおいしいコーヒーを入れて飲んでみましょう。

おいしいコーヒーの入れ方

ひと口にコーヒーを入れるといっても その抽出方法は色々あります。
ネルドリップ、ペーパードリップ、サイフォン、パーコレーター、
エスプレッソ、などなど。

どれも それなりに 特徴のある味が出ます。
今では カセットコーヒーなどという すぐれものも 出ていますが
ここでは ペーパーフィルターを使って ドリップコーヒーを
入れてみましょう。そして今回は ミヤコの ムッシュポア
から ドリップケトルを使って みました。



おいしいコーヒーの入れ方

ペーパードリップ (中々細びき粉向き)

まず..... ドリッパ、サーバー、カップを 温めておきましょう。

1. 3紙のミシン目を互い違いに しっかり折り、ドリッパに 密着させます。
2. 人数分の粉 (1人10g) を入れ、平らにならします。
3. 1回目の注湯
粉全体にしみ込ませる 最少量で、粉を約30秒 むらし、膨張させます。
4. 2回目の注湯
2回目は、全体の一番多い 量のお湯を 中心から、 外側に、「の」の字を書く ように注ぎます。
5. 以後、2回目より少ない 量のお湯を 人数に合 わせて 同様に注いで いきます。
6. 人数分になったら、お湯が 出たらドリッパを外します。 残りカスに 穴が 残る。 また 真中が 抜けてい なければ、GOOD!!

膨張した粉の泡が キラキラしていれば good! お湯の温度が低かったり、粉が古いと粉は充分 膨張しません。

キラキラした泡が 消えないうちにお湯を 注ぎましょう。

さあ、おいしいコーヒーの、できあがり!

このおじさんが ムッシュ・ポア

ムッシュ・ポアのドリップケトルは、ご家庭でも手軽に本格的なドリップコーヒーを楽しんで頂けるよう、沸かしてそのまま注げる細い口のケトルです。お湯をまんべんなく少しずつ注ぐのがおいしく入れるコツです。そのため、とても細い注ぎ口が ついているのです。

さて、コーヒーをよりおいしく味わうためには、カップやスプーン、シュガーポットやミルクポットなどに、こたえも入るといいと思います。そして、コーヒーにあうお菓子、例えば、チョコレートケーキやクッキー、バナナアイス、チョコレートなど、ほんの少しつまんでみると、とてもおしゃべりだと思いませんか。最後に大切なことは、コーヒーは味だけでなく、その香りも十分に楽しみ、ゆくりコーヒーを飲むというくつろぎの時間も味わって頂きたいと願います。



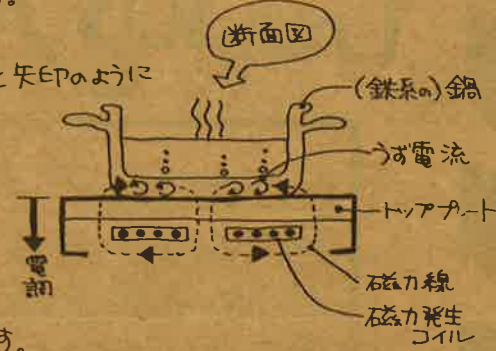
お堅い話 — その6

前回の「お堅い話」で「ステンレスは電磁調理器(以後「電調」と書きます。)に使えるものと使えないものがある」と書いたところ、早速ご質問を頂きました。「使える、使えない、の見分け方は?」というものです。それではお答えします。...の前に電調について少しお話ししましょう。

電調はその安全性から年々需要が 増え続けています。
→ 炎や赤熱部がないので、吹きこぼれなどによる炎の立ち消えがない。
不完全燃焼や酸欠の心配がない。

そして電調の原理は次の通りです。

電調の中に石磁力発生コイルがあり、それに電流を流すと矢印のように石磁力線が発生し、鍋底を通ります。この石磁力線が鍋を通るとき、鍋底に無数の小さい渦電流が起き、この渦電流と鍋の材料の持つ抵抗によって熱が発生し、鍋底が直接加熱されるので、熱効率が高くなります。(ガスコンロ:約50%, 電気コンロ:約56%)



それでは、電調に使えるかどうかの見分け方についてご説明します。使えるかどうかの要因は材質と形状になります。

- 使える材質は..... 鉄、鉄ホーロー、ステンレス、鋳物
- 使える形状は..... 底が平らなもので、底の直径が約12~25cmのもの。

- [注1] 使える材質の鍋でも底が平らでなかつたり(球状の中華鍋など)鍋底の直径が12cm未満のものは使えません。
- [注2] 使える材質でも鍋底が5mm以上はなれず、すき間ができるものは使えません。
- [注3] アルミ鍋や銅鍋等の金属鍋は鍋の材料の持つ抵抗が低いので、加熱せず使えません。
- [注4] 土鍋や耐熱ガラスは石磁力線が通らないので本来は使えませんが、底に金属を付けることで使用できるようにしたものもあります。

次に、ステンレスについてですが、磁石にくっつくステンレスは使えます。13クロム、18クロムなどはくっつくので使えますが、18-8や18-10ステンレスは磁石にくっつきません。しかし最近の電調はほとんど使えるようになってきているようです。つまり、電調の機種によって使えたり使えなかつたりするのです。そして、使用できるものでも出力(火力)が若干低下するようです。さらに、ステンレスは一見したところステンレスの一枚板に見えるものでも鉄芯三層鋼やアルミ芯三層鋼といった素材があります。ミヤコのもは電調に使えるのですが、これらについてはまた次回詳しくお話ししたいと思います。

最後に、ステンレスは見ただけでは18クロムなのか18-8ステンレスなのか見分けがつかず、底に刻印が打ってあるものもありますが、(ミヤコのもは打ってあります)、何も無いものもあります。そこを見てほしいのは鍋やケトルには「家庭用品品質表示法に基づく表示」というものが法律で義務づけられ表示されています。その中に材料の種類が明記されているので、チェックして下さい。そこを見ればステンレスの種類がわかり、電調に使えるかどうか判断できるわけですね。

さて今回のミヤコメールはいかがでしたでしょうか。
「ギョウコーがインスタントコーヒーとはちがってお湯をかけたでも溶けないと知ったのはいつの頃だったでしょう。それまでの私はコーヒー豆を細かくしてインスタントコーヒーができると思っていたのでした。ちゃんちゃん次回では寒い冬もこれがあれば「幸せ」日本酒について語りたと思います。また、こんなミヤコメールですが、年4回季節ごとに発行していきたいと思っています。もしも続けて読んでみたいという方がいらしたら下記の住所までおはがきにてお知らせ下さい。その際、住所・氏名電話番号をご記入の上、右下の希望券をはがきに貼ってお送り下さい。